



## UME PEDRO II

ATIVIDADE 13

03.11 a 13.11

PROFESSORA DEYSE BARBOZA Educação Física 8º ANOS A B C -ANOS FINAIS

HABILIDADES (EF09EF08) Discutir as transformações históricas dos padrões de desempenho, saúde e beleza considerando a forma como são apresentados nos diferentes meios (científico, midiático, etc).

### ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL .

TEXTO DISPONÍVEL NO CLASSROOM E NOS GRUPOS DE WHATSSAP, OU UTILIZE COMO BASE A PIRÂMIDE ALIMENTAR.

COLOQUE UM X NA ALTERNATIVA CORRETA

1. O QUE SE ENTENDE POR ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
  - ( ) Comer verduras e legumes.
  - ( ) Fazer dietas com restrições de alimentos.
  - ( ) Alimentos que oferece nutrientes necessários para o bom funcionamento do corpo.
  - ( ) Comer carboidratos em excesso .
2. BASE DA PIRÂMIDE - ALIMENTOS QUE ACABAM VIRANDO AÇÚCAR E SE TORNANDO OS GRANDES VILÕES DO EMAGRECIMENTO .
  - ( ) Hortaliças.
  - ( ) Carboidratos.
  - ( ) Fibras.
  - ( ) Proteínas.
3. MEIO DA PIRÂMIDE- SÃO FONTES DE PROTEÍNA E RESPONSÁVEL PELA CONSTRUÇÃO E REPARAÇÃO DE TECIDOS
  - ( ) Carnes, ovos e leguminosos.
  - ( ) Leites e derivados do leite.
  - ( ) Alimentação vegana, desde que tenha uma troca correta.
  - ( ) Todas as alternativas estão corretas.
4. TOPO DA PIRÂMIDE- É CORRETO AFIRMAR QUE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, É TAMBÉM UMA ALIMENTAÇÃO NATURAL , QUE ESTÁ EM
  - ( ) Manteigas, maioneses e óleos.
  - ( ) Biscoitos, salgadinhos e afins.
  - ( ) Alimentos in natura e minimamente processados.
  - ( ) Gorduras e açúcares.
5. ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS CONTÉM EXCESSO DE
  - ( ) Aditivos, conservantes e gorduras.
  - ( ) Carne animal e vegetal.
  - ( ) Carboidratos naturais.
  - ( ) Alimentos orgânicos.
6. DAS AFIRMAÇÕES ABAIXO, QUAL NÃO ESTÁ CORRETA, NO PONTO DE VISTA DE UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



### **UME PEDRO II**

- ( ) Utilizar óleos, gorduras e sal em pequenas quantidades.
  - ( ) Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias.
  - ( ) Consumir bastante alimentos ultraprocessados .
  - ( ) Comer com regularidade e atenção em ambientes apropriados , sempre que possível com companhia.
7. BENEFÍCIOS DE SE TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
- ( ) Bom funcionamento do intestino .
  - ( ) Controles de doenças como diabetes e hipertensão.
  - ( ) Manutenção de um peso saudável .
  - ( ) Todas as alternativas.

COPIAR TODAS AS QUESTÕES NO CADERNO DE ATIVIDADES, FOTOGRAFAR E MANDAR PARA O EMAIL DA PROFESSORA DEYSE. CASO PRECISE DO TEXTO PEDIR POR EMAIL , TAMBÉM .

[Deysefbm21@gmail.com](mailto:Deysefbm21@gmail.com)

*PARA FEIRA DE CIÊNCIAS, NÃO ESQUEÇA DE PREPARAR UM PRATO  
BALANCEADO CONTENDO OS NUTRIENTES NECESSÁRIOS E EQUILIBRADOS PARA UMA BOA  
ALIMENTAÇÃO, FOTOGRAFE OU FILME, SE PREFERIR FAÇA UM ESTUDO SOBRE O QUE CONTÉM  
NOS RÓTULOS DOS ALIMENTOS, TANTO NATURAIS COMO OS PROCESSADOS.*